

## ► Bien Vieillir

« On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux ! » (Matisse)

Avec l'âge, préserver une bonne mobilité quotidienne contribue au maintien de l'autonomie. Puisque le vieillissement n'est pas une fatalité, venez découvrir les informations pour comprendre les changements liés à l'âge, les accepter et s'y adapter via des conseils pratiques pour les prévenir au quotidien.



## Des thématiques complémentaires

C'est la combinaison de différents comportements qui vous permettra de prévenir les risques et ainsi de mieux vieillir.

### La convivialité d'un groupe

« Cultivez l'art du bien vieillir ! », vous permet d'intégrer un groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques

Salle CMCAS Le Sequoia,  
Impasse de la Chesnaie  
Basse-Goulaine



Google Maps - ©2023 Google

### ► En partenariat



Antenne Camieg Pays de la Loire  
6 rue Mercœur – 44000 Nantes



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé  
BIEN VIEILLIR



### ► Atelier prévention

CULTIVEZ L'ART DU  
BIEN VIEILLIR !

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## CULTIVEZ L'ART DU BIEN VIEILLIR !

*Cet atelier combinant apports de connaissances et mises en pratiques vous permettra d'acquérir les moyens de vous adapter aux altérations physiques et cognitives liées au vieillissement pour préserver votre autonomie et votre mobilité.*

## AU PROGRAMME

### ▶ Séance 1 « L'art du bien vieillir »

#### ▶ Jeudi 7 septembre, de 10h à 12h

- Comprendre l'impact du vieillissement physique et cognitif sur la mobilité

- S'initier aux techniques de relaxation

▶ Séance animée par une infirmière

### ▶ Séance 2 « Gérer mon stress »

#### ▶ Jeudi 14 septembre, de 10h à 12h

- S'initier aux techniques de relaxation

▶ Séance animée par une sophrologue

### ▶ Séance 3 « Les rhumatismes et vous ? »

#### ▶ Mercredi 20 septembre, de 10h à 12h

- Comprendre le fonctionnement des rhumatismes avec l'avancée en âge

- Découvrir et entretenir les mouvements du quotidien

▶ Séance animée par un kinésithérapeute

## CULTIVEZ L'ART DU BIEN VIEILLIR !

### ▶ Séance 4 « Entretenir ma mémoire »

#### ▶ Jeudi 28 septembre, de 10h à 12h

- Comprendre le fonctionnement des mémoires

- Conseils pratiques pour entretenir sa mémoire au quotidien

▶ Séance animée par une neuropsychologue

### ▶ Séance 5 « L'art du bien vieillir en pratique »

#### ▶ Jeudi 5 octobre, de 10h à 12h

- Pratiquer une activité conviviale alliant le corps et l'esprit

▶ Séance animée par une éducatrice sportive

Ces séances sont complémentaires ; **s'inscrire à l'atelier implique une participation à chacune d'elle.**



### ▶ Atelier prévention

Cultivez l'art du bien vieillir !

## INSCRIPTION



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Par courriel

[camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)

Par téléphone

02 53 59 11 15

Clôture des inscriptions le **vendredi 1<sup>er</sup> septembre**

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : [dpo@camieg.org](mailto:dpo@camieg.org)